

Das Kreuz mit dem Kreuz

Wie man Belastungen der Wirbelsäule reduziert

Die Wirbelsäule ist beim Tauchsport großen Belastungen ausgesetzt, vor allem beim An- und Ablegen der Ausrüstung. Wir geben Tipps, wie Sie Ihren Rücken schonen können.

Rückenschmerzen und Probleme mit den Bandscheiben treten am häufigsten zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr auf, also in der Altersgruppe, in der sich die meisten aktiven Sporttaucher befinden. Es wird angenommen, dass fünf Prozent der Männer und 2,5 Prozent der Frauen mindestens einmal im Leben Schmerzen erleiden, die durch eine Vorwölbung der Bandscheibe bedingt sind und in die Arme oder

Beine ausstrahlen. Aber auch ohne einen Bandscheibenvorfall hat nahezu jeder Erwachsene schon einmal Rückenschmerzen erdulden müssen. Der überwiegende Teil dieser Beschwerden wird durch mangelnde Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit der Rumpfmuskulatur verursacht. Zu Problemen führt auch eine falsche Belastung des Rückens.

Belastung beim Tauchen

Der Tauchgang an sich schadet dem Rücken nicht: Durch den Gewichtsverlust im Wasser wird die Wirbelsäule kaum beeinträchtigt. Da ein Bleigurt den Taucher aber vermehrt ins Hohlkreuz zieht, ist einem bleintegrierten Jacket oder einem Wing-Jacket mit wirbelsäulennaher Bleiverteilung der Vorzug zu geben. Die größten Belastungen entstehen beim An- und Ablegen der Ausrüstung. Bei vielen „erfahrenen Tauchern“ gilt es nach wie vor als besonders elegant, das Tauchgerät vor dem Körper aufzunehmen und mit einem geknackten Schwung über den Kopf zu werfen. Abgesehen vom Verletzungsrisiko für umstehende Tauchkollegen, treten hierbei extreme Belastungen für die Bandscheiben, unkontrollierte Schwungbewegungen der Schultergelenke, maximale Muskelbelastungen im Rumpfbereich und ein erhebliches Eigenverletzungsrisiko im Sinne von Kopfplatzwunden auf. Auch das Anheben des zusammengebauten Gerätes vom Bo-



den, bei dem erst in eine Schulterseite „eingefädelt“ und dann das Gerät in einer Drehbewegung auf den Rücken geschwungen wird, ist abzulehnen. Bei dieser vornübergeneigten und verdrehten Körperhaltung ein großes Gewicht zu stemmen, schadet unweigerlich dem Rücken. Schonender ist das Anlegen möglichst in der Achse ohne Drehbewegungen und ohne ein Anheben des Gerätes vom Boden. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass sich der Körperschwerpunkt beim Anheben über den Knien befindet. Sollte das nicht umsetzbar sein, ist es keine Schande, seinen Buddy um das Anreichen des Gerätes zu bitten.

Der Weg zum Wasser

Für den rückengeschädigten Taucher gilt es, Tragebelastungen vor allem auf unebenen und schwergängigen Böden, wie an Stein- und Sandwegen, zu vermeiden, da diese eine große Anforderung an Ausdauer und Koordination der Rückenmuskulatur stellen. Es hat sich bewährt, wo immer möglich auf ein Transportmittel zurückzugreifen, um das Tauchgerät zum Wasser zu bringen. Ist das nicht möglich, sollten die einzelnen Ausrüstungsteile getrennt zum Wasser getragen und erst dort zusammengestellt werden. Hierbei ist auf eine gleichmäßige Lastverteilung zu achten. Moderne Jackets haben oftmals eine Rückenpolsterung und eine Formgebung, die sich bei richtiger Einstellung dem Rücken des Tauchers optimal anpasst. Es sollte unbedingt darauf geachtet werden, nicht überbleibt zu sein. Für den Weg zum Wasser zählt jedes



Schlechte Haltung: Sich das Gerät vom Boden auf den Rücken zu „schwingen“ schadet nur



Besser so: Das Gerät erhöht platzieren, dabei den Schwerpunkt über den Knien halten

Fotos: Ingo Meißer (4), lucasmaita/morguefile (1), mensatic/morguefile (1)



Sich das Gerät „elegant“ über den Kopf zu werfen, bedeutet eine extreme Belastung



Auf Rollen geht es leichter: Rückengeschädigte sollten auf Transportmittel zurückgreifen

Kilogramm Blei und jedes unnütze Ausrüstungsteil, auf das verzichtet werden kann.

Tauchtauglichkeit

Eine generelle Empfehlung zur Tauchtauglichkeit bei Rückenproblemen kann an dieser Stelle natürlich nicht abgegeben werden. Es gilt jedoch: Ist ein symptomatischer Bandscheibenvorfall abgeheilt und bestehen keine Schmerzen oder neurologischen Ausfälle mehr, kann wieder getaucht werden. Es bedarf jedoch einer genauen Untersuchung durch einen tauchmedizinisch versierten Arzt, um den individuellen Fall zu beurteilen. Zusätzlich sollte man sich vor und nach dem Tauchen rückenschonend verhalten. Im Wasser sollte durch geeignete Kleidung das Auskühlen der Muskulatur unbedingt vermieden werden. Das Tragen eines Neoprenhemdes oder auch einer Neopren-Rückenstützbandage aus dem Sanitätsfachhandel unter dem Anzug geben hier einen guten Auskühlungsschutz.

Vor der Einnahme von Schmerzmedikamenten beim Tauchen sei an dieser Stelle ausdrücklich gewarnt, da einige dieser Medikamente negative Auswirkungen auf die Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit haben und bisher wenig gesicherte Erkenntnisse über ihre Wirkungen in verändertem Umgebungsdruck existieren. Taucher mit häufiger auftretenden allgemeinen Rückenschmerzen sollten bedenken, dass die Beschwerden durch ein regelmäßiges Muskelaufbautraining reduziert werden können.

Ingo Meßer



Dr. Ingo Meßer ist Sportmediziner und Orthopäde sowie VDST-Landesverbandsarzt in Schleswig-Holstein. In Reinfeld betreibt er eine Privatpraxis für Orthopädie.

Belastungen

Die gesunde Bandscheibe ist in der Lage, Druckbelastungen von bis zu 800 Kilo standzuhalten, eine durch Alter und Erkrankung geschädigte Bandscheibe drei bis 300 Kilo. Wie schnell diese Belastungen bei der Ausübung des Tauchsports erreicht sind, zeigt die folgende Tabelle:

Körperlage	Belastung*
Gehen	ca. 85 kg
Stehen	ca. 100 kg
Sitzen	ca. 140 kg
Sitzen, nach vorne gebeugt	ca. 175 kg
Heben von 50 kg a. d. Hocke, gerader Rücken	ca. 200 kg
Heben von 50 kg, nach vorne geneigter Oberkörper	ca. 700 kg

*an den Bandscheiben in der Lendenwirbelsäule bei Normalgewichtigen



neues einzigartiges Tauchparadies HALMAHERA



Einzigstes Tauchschiff in einem Gebiet von **399 Inseln**

Direkt neben dem bekannten „Raja Ampat“

Im **artenreichsten Tauchgebiet** der Welt

Täglich noch **Explorer-Tauchgänge** möglich

Neues luxuriöses Tauchschiff „**Liburan Paradise**“

Alle Kabinen mit Dusche/WC und regelbarer AC

Vollcharter und **Gruppenangebote** möglich

**Tauch- und Erlebnisreisen
Mehrlich GmbH**

Amselweg14 • 97737 Hofstetten

Tel. 093 51 -602085

Email: info@liburan.de

www.liburan.de



++ Restplätze mit Herbert Frei im AUG/SEP noch vorhanden ++